

Beruflich weiterkommen und zufrieden sein: Karriere-Basics und Erfolgsstrategien für Frauen

Diversität und Gleichberechtigung beim Personal zu schaffen - das sind wichtige Ziele für Unternehmen. Betrachtet man die vielfältigen Maßnahmen, die Unternehmen ergreifen, um diese Ziele zu verwirklichen, von festgesetzten Quoten in Führungsebenen, über spezielle Women-Events und Netzwerken bis hin zu Mentoren- und Coachingprogrammen und vielem mehr, könnte man meinen, dass es mittlerweile einfacher ist, als Frau Karriere zu machen. Dies stimmt teilweise, wie zahlreiche Studien belegen.

Dennoch kommen immer wieder Frauen zu mir ins Coaching, die genau diese Erleichterung persönlich nicht erfahren haben und spürbar an eine gläserne Decke stoßen. Gläserne Decken verändern kann ich nicht. Was ich aber kann, ist Frauen simple Karrieretipps mitgeben, mit denen sie dem Durchbrechen dieser Decken näherkommen. Übrigens gelten diese Tipps nicht nur für Frauen, sondern für alle Menschen, die ihre berufliche Karriere zufriedenstellend weiterentwickeln möchten. Denn Karriere meint hier nicht "höher, schneller, weiter" – sondern passend zu meinen Kompetenzen, Zielen und Werten. Eine Karriere ist dann erfolgreich und erfüllend, wenn sie für mich sinnvoll ist und es mir erlaubt, mich selbst weiterzuentwickeln - beruflich und persönlich.

Definieren Sie doch einmal für sich selbst folgende Punkte:

1. Wissen, was Sie gut können und auf die eigenen Stärken fokussieren

„Es ist Zeitverschwendung, etwas Mittelmäßiges zu tun“ – deshalb ist es wichtig, dass Sie für sich wissen, wo Sie besser als das Mittelmaß sind. Führen Sie eine Kompetenzliste, in die Sie Ihre (mit praktischen Erfolgserlebnissen belegten) Kernkompetenzen notieren und laufend vervollständigen. Diese Kompetenzen setzen Sie gerne ein, dafür werden sie geschätzt und dazu haben Sie bereits zahlreiches positives Feedback und Anerkennung bekommen. Diese Aufstellung ist Ihre Basis, Ihre persönliche Sicherheit, die Sie immer wieder mitnehmen und vervollständigen können, von Bewerbung zu Bewerbung, von Abteilung zu Abteilung, von Unternehmen zu Unternehmen. Das macht Sie aus, darauf sind Sie stolz!

2. Wissen, was Sie noch können wollen und Ziele setzen

Raus aus der Komfortzone, rein in die Lernzone ist das Motto, wenn wir was erreichen wollen. Dieses Motto, so könnte man meinen, sollte uns leichtfallen, denn es hat mit selbstgewählter persönlicher Entwicklung zu tun. Dennoch ist es nicht immer so einfach, denn es bedeutet gleichzeitig auch, dass wir uns nicht zurücklehnen und ausruhen sollten, sondern in Bewegung und Lernbereitschaft bleiben. Wo wollen Sie in den nächsten Jahren hin, was ist Ihr Traumthemengebiet, was ist Ihr Traumjob? Was müssen Sie dafür noch lernen oder was möchten Sie unbedingt noch lernen? Wo gibt es im derzeitigen Unternehmen oder auch außerhalb Gelegenheit, neue Fähigkeiten zu erwerben? Angesichts der Komplexität in unserer Welt müssen nicht nur die Unternehmen einen Wandel vollziehen, sondern auch die Menschen. Auch und gerade

deshalb: Seien Sie hier proaktiv und warten nicht bis Ihre Führungskraft auf Sie zukommt und Ihnen Ihren Karriereweg plant! Sprechen Sie über Ihre Visionen und Ihre eigenen Ziele.

3. Sie müssen sich nicht von Grund auf neu erfinden – Ihre Persönlichkeit ist es, die zählt

Als Mensch haben Sie typische Eigenschaften und Werte, die Ihnen in Beruf und Privatleben wichtig sind. Sind Ihnen diese bewusst? Wenn nein: Tauschen Sie sich mit Ihnen nahestehenden Personen aus, werden Sie sich durch Selbstreflexion dieser Eigenschaften und Werte bewusst. Stimmt Ihr Arbeitsumfeld in dem, was es von Ihnen fordert, nicht mit Ihren persönlichen Werten überein, wird es manchmal schwer, beste Leistungen zu bringen und wichtige Energiequellen gehen verloren.

Sie dürfen im positiven Sinn eine *authentische Type* bleiben. Ein aktuelles Beispiel hierfür ist die Kandidatin für die Präsidentschaft der Europäischen Kommission Margarete Vestager, dänische Politikerin und momentane EU-Kommissarin für Wettbewerb. Sie trägt als Markenzeichen meist ein geblümtes Kleid und ist für Ihre klare Kommunikation bekannt. Daneben gibt es noch viele weitere Beispiele. So hat auch Bundeskanzlerin Angela Merkel als Merkmal eine bestimmte Handhaltung, die *Merkelraute*, und die Unternehmerin Frau Schaeffler ist zumeist im Hosenanzug anzutreffen. Dies sind visuelle Merkmale, es dürfen aber auch bestimmte Authentizitätsmerkmale und persönliche Werte, wie Pünktlichkeit oder Offenheit sein. All jene Eigenschaften eben, die Sie ausmachen!

4. Vernetzen Sie sich

Ja, das Vernetzen und der Austausch auf beruflicher Ebene, so ist meine Erfahrung als Karrierecoach, zählt bisher noch nicht zu den Super-Stärken mancher Frauen. Deshalb gilt hier mein Appell allen, unabhängig Ihrer Karrierestufe und Tätigkeit: Tauschen Sie sich aus mit Kollegen und Kolleginnen, unterstützen Sie sich und bauen Sie Ihr persönliches Netzwerk, offline wie auch online, aus. Der Fokus sollte hierbei klar auf dem „Real-Life“ liegen. Es braucht nicht immer ein direkter, sofort spürbarer Benefit erkennbar sein. Es dauert, bis ein Netzwerk seinen vollen Wert zeigt.

Eine Karriere wird nicht durch kurze und spontane Entwicklungen geprägt. Nachhaltig Karriere macht die Frau, die über ihren eigenen Tellerrand schaut. Sehen Sie in anderen nicht Konkurrenz, sondern werden Sie gemeinsam aktiv.

Setzen Sie sich proaktiv Ziele, wie Sie sich noch stärker vernetzen können. Gehen Sie im und auch außerhalb des Jobs auf die Menschen zu und halten Sie Kontakt.

5. Gehen Sie richtig mit Krisen und Rückschlägen um

Es handelt sich hier nur um einen ganz kleinen Beitrag zu diesem doch für jede/n Einzelne/n anspruchsvollen Thema.

Ertappen Sie sich beispielsweise selbst gerade dabei, dass Sie Ihre letzte Versetzung oder Kritik persönlich nehmen und mit Kränkung reagieren, können Ihnen vielleicht die folgenden Sätze helfen.

Eine Abwertung der Vergangenheit, der letzten Stelle, einer getroffenen Entscheidung wird Ihnen nicht die notwendige Energie für die Zukunft bringen. Nehmen Sie positives und negatives Feedback, Ihrerseits an und überlegen Sie, welche positiven Handlungsschritte Sie daraus identifizieren können. Sie entscheiden wie Sie mit dem Feedback umgehen, nicht der Feedback-Geber!

6. Werden Sie sichtbar

Gerade Frauen neigen dazu, erst dann sichtbar zu werden, wenn Sie völlig sicher auf einem Gebiet sind. Als Dozentin an der Universität stelle ich immer wieder fest, dass junge, sehr kompetente Frauen oft Männern den Vortritt überlassen, wenn es zum Beispiel darum geht, das Ergebnis einer Gruppenarbeit zu präsentieren. Wie aber wollen Sie zukünftig in Ihrem Traumberuf sichtbar werden, wenn Sie immer den anderen oder im spezifischen den Männern den Ball zuwerfen, anstatt ihn selbst zu jonglieren? Jede Präsentation und jedes Kunden- oder Teamgespräch ist eine Chance. Chancen, die Sie ergreifen sollten, in denen Sie punkten können, wenn Sie fokussiert und sich Ihrer Stärken bewusst sind.

Zusammenfassend ist es wichtig, dass Sie – und das ist die Voraussetzung für alles - an sich selbst glauben und weiter an sich arbeiten und wachsen wollen. Erfragen Sie Feedback und setzen Sie sich Ziele, die Sie erreichen möchten.

Wenn wir uns abschließend die heutige Startup-Szene anschauen und sehen wie wenige Frauen den Mut finden etwas zu riskieren und zu scheitern, kann das eine weitere Herausforderung sein für die nächste Frauengeneration.

In all den genannten Punkten können Sie allein vorankommen und persönlich wachsen oder sich zusätzlich fachliche Unterstützung in einem Karrierecoaching holen. Ich wünsche Ihnen auf jeden Fall viel Erfolg und Ausdauer dafür.

Über die Autorin:

Dr. Claudia Sorg-Barth arbeitet als Karrierecoach und Trainerin und ist Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Karriereberatung (DGfK). Sie unterstützt Menschen, Teams und Unternehmen dabei Stärken und Potenziale zu entwickeln. Mehr Informationen unter www.sorg-barth.de